lexique de
l'haltérophilie
FRANÇAIS - ENGLISH - DEUTSCH - ESPAÑOL
GOUVERNEMENT DU QUÉBEC
RÉGIE DE LA LANGUE FRANÇAISE
HAUT
MISSARIAT À LA JEUNESSE, AUX LOISIRS E
AUX
SPORTS

102-00322/

lexique de l'haltérophilie

LEGISLATIVE LIBRARY OF ONTARIO
TORONTO
AUG 16 1976
RECEIVED

préface

Par la publication d'une série de vingt-trois lexiques correspondant aux disciplines de la XXIe Olympiade, la Régie de la langue française veut apporter sa contribution aux Jeux de Montréal.

C'est une oeuvre réalisée en collaboration à laquelle, dès le début, s'est associé le Haut-Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports.

Rédigés en quatre langues — français, anglais, allemand et espagnol — ces lexiques constituent un véritable outil de travail pour tous ceux qui ont à traiter des sports olympiques, en particulier les interprètes, les traducteurs, les journalistes et les commentateurs sportifs. Bien que préparée surtout pour les spécialistes, cette terminologie n'en sera pas moins utile aux sportifs eux-mêmes aussi bien qu'au public en général.

La Régie de la langue française remercie le Haut-Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports ainsi que tous les organismes et toutes les personnes qui ont participé à la préparation et à l'édition de cette série d'ouvrages.

Le directeur général

Montréal, mai 1976 — Jean-G. LAVIGNE

Photo de la page couverture:
gracieuseté du COJO
service des communications

© 1976 l'Éditeur officiel du Québec

Dépôt légal: 2e trimestre 1976
Bibliothèque nationale du Québec

ISBN 0-7754-2506-0 34-3024

Ce lexique multilingue a été préparé par

Jean CORBEIL, responsable de la terminologie sportive au Service des travaux terminologiques à la Régie de la langue française

et l'équipe de recherche terminologique du Haut-Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports

René BEAULIEU, conseiller en éducation physique et sport

Alain LAFORCE, agent culturel terminologue

Camille ARCAND, agent culturel terminologue

sous la direction de

Jean-Claude CORBEIL, directeur de la terminologie à la Régie de la langue française

AVEC LA PRÉCIEUSE COLLABORATION DE

Pierre CARRÈRE, délégué permanent du langage sportif auprès du Secrétariat d'État français à la Jeunesse et aux Sports

Dr Ulrich JOERES, secrétaire général de l'Association des professeurs d'éducation physique d'Allemagne fédérale

Conrado DURANTEZ CORRAL, directeur des relations internationales à l'Institut national d'Éducation physique de Madrid

Nous remercions très sincèrement tous ceux qui ont participé, de près ou de loin, à l'élaboration de ce lexique

pour la terminologie française

Claude RANGER, directeur technique, Fédération d'Haltérophilie du Québec, Montréal.

pour la terminologie anglaise

Paul TREMBLAY, directeur, Fédération Canadienne d'Haltérophilie, Ottawa.

Gilles CHIASSON, directeur du Centre de documentation pour le Sport, Association Canadienne des Entraîneurs, Ottawa.

pour la terminologie espagnole

Miguel ERDOZAIN et Juan José GONZALEZ VADILLO

introduction

Ce lexique devant répondre à des besoins précis, la nomenclature en a été établie à partir du dépouillement terminologique des règlements des fédérations internationales ainsi que de nombreux dictionnaires sportifs rédigés depuis les Jeux d'Helsinski, en 1952. On y a également traité un nombre important de termes relevant du matériel sportif, de l'équipement, des installations sportives et des nouvelles techniques.

La langue de départ étant le français, le choix définitif des termes s'est effectué grâce à la participation des fédérations québécoises, des professeurs d'éducation physique les mieux qualifiés et de Monsieur Pierre CARRÈRE, délégué permanent du langage sportif auprès du Secrétariat d'État de Paris, représentant des fédérations françaises.

Finalement, on a procédé à l'établissement des équivalents dans les trois langues d'arrivée — anglais, allemand et espagnol — avec le concours de spécialistes des fédérations sportives du Canada, de l'Allemagne fédérale et de l'Espagne.

Sans prétendre avoir épuisé la terminologie spécifique à chacune des disciplines olympiques d'été au programme des Jeux de Montréal, les auteurs espèrent avoir cerné l'essentiel du vocabulaire utilisé quotidiennement par les usagers de la langue sportive.

Puissent les suggestions des utilisateurs de ce lexique multilingue permettre à la Régie d'en faire peu à peu l'ouvrage de référence tant souhaité par tous les spécialistes.

	HALTÉROPHILIE	WEIGHT-LIFTING	GEWICHTHEBEN	HALTEROFILIA
	Français	**English**	**Deutsch**	**Español**
1	**abaissement du corps**	lowering the body	Beugen des Körpers	bajada del cuerpo
2	**accorder un nouvel essai**	allow another attempt	einen neuen Versuch zugestehen	conceder un nuevo intento
3	**accroupissement**	squat	Hocke	posición sentadilla
4	**altération de la barre**	modification of the bar	Wechsel der Hantelstange	cambio de la barra
5	**altération des disques**	modification of the plates	Wechsel der Scheiben	cambio de los discos
6	**annonceur**	announcer	Ansager	anunciador
7	**annulation de l'essai**	no lift	einen Versuch ungültig erklären	anulación del intento
8	**appel du concurrent**	call of the competitor	Aufruf	llamada del levantador (competidor)
9	**arbitrage**	refereeing	Kampfrichterurteil	arbitraje
10	**arbitres**	referees	Kampfrichter	jueces
11	**arbitres de coté**	side referees	Seitenrichter	árbitros laterales (jueces)
12	**arraché**	snatch	Reissen	arrancada
13	**arraché à deux bras**	two hand snatch	beidarmiges Reissen	arrancada a dos brazos
14	**arraché en fente**	snatch (split style)	Reissen mit Ausfall; Reissbewegung mit Ausfallansatz	arrancada en tijeras (en split)
15	**arraché en flexion**	snatch (squat style)	Reissen in der Hocke	arrancada en flexión (en squat)
16	**arrêt**	pause	Unterbrechung	parada
17	**augmenter le poids**	increase the weight	Masse erhöhen; Gewicht erhöhen	aumentar el peso
18	**avertissement du chronométreur**	warning by the timekeeper	Ermahnung des Zeitnehmers	advertencia (aviso) del cronometrador
19	**balance**	scale	Gleichgewicht; Balance	balanza (báscula)
20	**bandages de gaze**	taping	Mullbandagen; Binde	vendaje de gasa
21	**barre**	bar	Hantelstange	barra
22	**barre à disques**	barbell	Scheibenhantel; Hantel	carro

	Français	English	Deutsch	Español
23	**«bon!»**	«good lift!»	«Gültig!»	«¡válido!»
24	**bottines**	boots	Heberschuh	botas
25	**Bureau de la Fédération Internationale d'Haltérophilie**	Bureau of the International Weightlifting Federation	Büro des Internationalen Gewichtheberverbandes	Despacho de la Federación Internacional de Halterofilia (F.I.H.)
26	**carte de compétiteur**	competitor's card	Meldekarte	tarjeta de competidor
27	**carte de protestation**	protest card	Protestkarte	tarjeta de protesta
28	**catégorie de poids**	weight classes	Gewichtsklasse	categoría de peso
29	**ceinture de cuir**	leather belt	Gürtel; Ledergürtel	cinturón de cuero
30	**changer de catégorie de poids**	change the weight class	Gewichtsklasse wechseln	cambiar de categoría de peso
31	**chargement de la barre**	loading of the bar	Laden der Stange	carga de la barra
32	**chef de plateau**	chief referee	Hauptkampfrichter	juez central
33	**chronomètre électrique**	electric time clock	elektrische Zeitnahme	cronómetro eléctrico
34	**chronométreur**	timekeeper	Zeitnehmer	cronometrador

35	**collier de la barre**	bar collar	Verschluss der Hantelstange	collarines (grilletes-topes) de la barra
36	**commission technique**	technical committee	technische Kommission	comisión técnica
37	**compétiteur suppléant**	reserve competitor	Ersatzmann	levantador (competidor) suplente
38	**crochetage**	hook grip	Hakengriff	crochetage (toma agarrada)
39	**debout**	standing	aufrecht; stehend	de pie
40	**décision des arbitres**	referees' decision	Entscheidung des Kampfgerichts	decisión de los árbitros (jueces)
41	**délai de deux minutes**	two-minute delay	2-Minuten-Frist	dos minutos (faltan dos minutos)
42	**demander un changement de poids**	ask for a weight change	Wechsel der Masse beantragen	pedir un cambio de pesas
43	**déplacer les mains sur la barre**	move hands along the bar	Veränderung des Griffs	desplazar las manos sobre la barra
44	**déposer la barre**	put the bar down	die Hantel absetzen	depositar (acompañar) la barra

	Français	English	Deutsch	Español
45	**dernier essai (3e essai)**	last attempt (3rd)	letzter Versuch; dritter Versuch	último intento (3o intento)
46	**deuxième essai**	second attempt	zweiter Versuch	segundo intento
47	**diamètre de la barre**	diameter of the bar	Durchmesser der Hantelstange	diámetro de la barra
48	**dimension du plateau**	size of the platform	Grösse des Heberbodens	dimensión de la tarima
49	**disque**	disc; plate	Scheibe	disco
50	**disque avec bordure de caoutchouc**	rubber disc	Gummischeibe	disco de caucho
51	**distance entre les disques**	distance between the inside collars	Abstand zwischen den Scheiben	distancia entre los discos
52	**écartement des mains**	width of the hands	Handabstand	separación de las manos
53	**écartement des pieds**	width of the feet	Fussabstand	separación de los pies
54	**entraîneur**	coach	Trainer	entrenador
55	**épaulé**	clean	Umsetzen	cargada
56	**épaulé et jeté**	clean and jerk	Umsetzen und Stossen	dos tiempos
57	**épaulé et jeté à deux bras**	two hand clean and jerk	beidarmiges Stossen	dos tiempos a dos brazos
58	**épauler la barre**	clean the weight	Hantel umsetzen	cargar la barra (hasta los hombros)
59	**erreur de chargement de la barre**	error in loading the barbell	falsche Gewichtsauflage	error de la carga de la barra
60	**essai**	attempt	Versuch	intento; levantamiento «nulo»
61	**«essai!»**	«attempt!»	«Versuch!»	«¡nulo!»
62	**essai incomplet**	incomplete attempt	unvollständiger Versuch	intento incompleto
63	**essai manqué**	no lift	Fehlversuch; ungültiger Versuch	intento no válido
64	**essai réussi**	good lift	gültiger Versuch	intento válido
65	**essai supplémentaire**	extra attempt	zusätzlicher Versuch	cuarto intento
66	**essai valable**	good lift	gültiger Versuch	intento válido
67	**estrade**	stand	Podium; Bühne	tarima

	Français	English	Deutsch	Español
68	**excès de poids (poids supérieur à la catégorie)**	overweight	Übergewicht	exceso de peso corporal
69	**exécution du mouvement**	execution of the movement	Bewegungsausführung	ejecución del movimiento
70	**exécution d'un essai**	execution of an attempt	einen Versuch ausführen	ejecución de un intento (realizador)
71	**extension complète**	complete extension	vollständiges Strecken der Arme	extensión completa
72	**extension complète des bras**	complete extension of the arms	unvollständiges Strecken der Arme	extensión completa de los brazos
73	**Fédération Internationale d'Haltérophilie**	International Weightlifting Federation	Internationaler Gewichtheberverband	Federación Internacional de Halterofilia
74	**fendre, se**	split, (to)	in Ausfallstellung gehen	partirse
75	**fente des jambes**	split	Ausfallposition (der Beine)	flexión de las piernas en tijeras
76	**feuille de pesage**	weighing sheet	Wiegekarte	hoja de pesaje del levantador
77	**feuille des résultats**	score sheet	Ergebnisliste	hoja de los resultados
78	**flexion des jambes**	bending the legs	Beugen der Beine; Kniebeugen	flexión de las piernas
79	**haltérophile**	weight-lifter	Gewichtheber	halterófilo
80	**haltérophilie**	weight-lifting	Gewichtheben	halterofilia
81	**homologation d'un record**	registration of a record	Rekord homologisieren	homologación de un récord
82	**immobilité complète**	motionless position	vollständige Bewegungslosigkeit	inmovilidad completa
83	**inspection du matériel**	inspection of the material	Materialbegutachtung	inspección del material
84	**jeté**	jerk	Stossen	impulso
85	**jeter la barre**	jerk the bar	Hantel stossen	Yerk (lanzar la barra desde los hombros hasta la extensión de los brazos)
86	**jury**	jury	Jury	jurado
87	**jury d'appel**	jury	Berufungsjury	jurado de apelación
88	**lâchage de la barre**	dropping the bar	Hantel loslassen	suelta de la barra

	Français	English	Deutsch	Español
89	**laisser tomber la barre**	drop the barbell	Hantel fallen lassen	dejar caer la barra
90	**lampe blanche**	white light	weisse Lampe	luz blanca
91	**lampe rouge**	red light	rote Lampe	luz roja
92	**lampes**	signal lights	Signallampen; Lampen	sistema de luces
93	**largeur de prise**	width of the grip	Griffbreite	anchura de toma
94	**ligne**	line	Linie	raya; límite
95	**liste de pesage**	weighing-in list	Wiegeliste	lista de pesaje
96	**magnésie**	magnesium	Magnesium	magnesia
97	**maillot de corps à manches courtes**	vest with short sleeves	Trikot mit kurzen Ärmeln	camiseta de mangas cortas
98	**maillot d'haltérophilie**	lifting costume	Gewichthebertrikot	maillot de levantador
99	**maintenir en équilibre**	maintain in final motionless position	Gewicht fixiert	mantener en equilibrio
100	**matière inerte (barre)**	inert mass	Stange	peso muerto
101	**mesurage des ceintures**	measuring of the belts	Messen des Gürtels	medida de los cinturones
102	**mouvement continu**	continuous movement	durchgängige Bewegung	movimiento continuo
103	**mouvements incorrects**	incorrect movements	unkorrekte Bewegungsausführung	movimientos incorrectos (arrancada con dos brazos)
104	**mouvements olympiques: arraché, épaulé et jeté**	olympic lifts: snatch, clean and jerk	Olympischer Dreikampf: Drücken, Umsetzen und Stossen	movimientos olímpicos: arrancada, dos tiempos
105	**ordre des compétitions**	order of the competition	Wettkampffolge	orden de las competiciones
106	**pesage**	weighing-in	Wiegen	pesaje (sala de pesaje)
107	**pesée officielle**	weighing-in	offizielles Gewicht	pesaje oficial
108	**plateau de la compétition**	platform	Heberboden	tarima de competición
109	**podium de palmarès**	podium	Siegerpodest	podium de vencedores
110	**poids coq (56 kg)**	bantamweight (56 kg)	Bantamgewicht (56 kg)	peso gallo (56 kg)
111	**poids de départ (1er essai)**	starting weight	Anfangsmasse; Ausgangsgewicht	peso inicial
112	**poids de la barre et des colliers**	weight of barbell and collars	Gewicht der Stange und Verschlüsse	peso de la barra y de los collarines-topes
113	**poids des disques**	weight of the discs (plates)	Gewicht der Scheiben	peso de los discos

	Français	English	Deutsch	Español
114	**poids inférieur à la catégorie**	lighter weight than class	Masse unter der gemeldeten Gewichtsklasse	peso inferior a la categoría
115	**poids initial de la barre**	starting weight	Anfangsmasse	peso inicial
116	**poids léger (67,5 kg)**	lightweight (67,5 kg)	Leichtgewicht (67,5 kg)	peso ligero (67,5 kg)
117	**poids lourd (110 kg)**	heavyweight (110 kg)	Schwergewicht (110 kg)	peso pesado (110 kg)
118	**poids lourd-léger (82,5 kg)**	light-heavyweight (82,5 kg)	Leichtschwergewicht (82,5 kg)	peso pesado ligero (82,5 kg)
119	**poids mi-lourd (90 kg)**	middle-heavyweight (90 kg)	Mittelschwergewicht (90 kg)	peso semipesado (90 kg)
120	**poids mouche (52 kg)**	flyweight (52 kg)	Fliegengewicht (52 kg)	peso mosca (52 kg)
121	**poids moyen (75 kg)**	middleweight (75 kg)	Mittelgewicht (75 kg)	peso medio (75 kg)
122	**poids plume (60 kg)**	featherweight (60 kg)	Federgewicht (60 kg)	peso pluma (60 kg)
123	**poids soulevé**	raised weight	zur Hochstrecke gebrachtes Gewicht	peso levantado
124	**poids supérieur à la catégorie**	heavier weight than class	Masse über der gemeldeten Gewichtsklasse	peso superior a la categoría (pasarse el peso)
125	**poids super-lourd (plus de 110 kg)**	super-heavyweight (over 110 kg)	Superschwergewicht (über 110 kg)	peso superpesado (más de 110 kg)
126	**poids total levé**	total weight lifted	gehobene Gesamtmasse	peso total levantado
127	**position de départ**	starting position	Ausgangsstellung	posición de salida
128	**position correcte des jambes**	correct stance	korrekte Beinstellung	posición correcta de las piernas
129	**position finale**	final position	Endstellung	posición final
130	**position finale d'immobilité**	final motionless position	Endstellung	posición final sin movimiento
131	**position verticale**	vertical position	Vertikalposition	posición vertical
132	**poudre de colophane**	colophony powder	Kolophoniumpulver	polvo de colofonia
133	**poudre de résine**	resin powder; colophony powder	Kolophoniumpulver	polvo de resina
134	**premier essai**	first attempt	erster Versuch	primer intento
135	**présentation des athlètes**	presentation of the athletes	Vorstellen der Wettkämpfer	presentación de los atletas
136	**président du jury**	jury president	Hauptkampfrichter	presidente del jurado

	Français	English	Deutsch	Español
137	**prise**	grip	Griff	toma; agarre
138	**prise étroite**	narrow grip	enger Griff	agarre estrecho
139	**prise large**	wide grip	weiter Griff	agarre ancho
140	**prise mains en pronation**	palms downwards grip	Griff in Pronationsstellung	agarre en pronación
141	**prise simple**	ordinary grip	einfacher Griff	agarre normal
142	**progression des charges**	increase of weights	Steigerung der Massenauflage	aumento de la carga
143	**quatrième essai**	fourth attempt	vierter Versuch	cuarto intento
144	**record du monde**	world record	Weltrekord	récord del mundo
145	**rectifier la prise**	correct the grip	Griff berichtigen	rectificar la toma
146	**réduire le poids**	decrease the weight	Gewicht mindern; Masse verringern	reducir el peso
147	**règles techniques**	technical rules	technische Regeln	reglas técnicas
148	**renoncer à un essai**	decline a lift	auf einen Versuch verzichten	renunciar a un intento
149	**reposer la barre**	replace the weight	die Hantel absetzen	bajar la barra
150	**retournement des poignets**	turning over of the wrists	Drehen der Handgelenke	giro de las muñecas
151	**salle de pesage**	weighing-in room	Wiegeraum	sala de pesaje
152	**salle de réchauffement**	warm-up room	Aufwärmraum	sala de calentamiento
153	**secrétaire de la compétition**	scorer	Listenführer	secretario de la competición
154	**signal automatique audible**	automatic audible signal	automatisches Signal; Klatschzeichen	señal automática sonora
155	**signal pour reposer la barre**	signal to replace the bar	Signal zum Absetzen derHantel	señal para bajar la barra
156	**soulever la plante du pied**	lift the sole	die Fusssohle heben	elevar la planta del pie
157	**sparadrap**	adhesive plaster	Heftpflaster	esparadrapo
158	**style en fente**	split style	Ausfall	estilo en tijera (split)
159	**style en flexion**	squat style	Hocke	estilo en flexión (squat)
160	**système de lampes**	light system	Lichtanlage	sistema de luces

	Français	English	Deutsch	Español
161	**tableau d'affichage**	main score-board	Anzeigetafel	tablero (pizarra de anuncios)
162	**table du jury**	jury table	Jurytisch	mesa del jurado
163	**temps d'arrêt**	pause	Unterbrechungszeit	tiempo de descanso
164	**tentative de record**	record attempt	Rekordversuch	intento de récord
165	**tenue des arbitres**	costume of the referees	Kampfrichterkleidung	vestimenta de los árbitros
166	**tenue des athlètes**	costume of the lifters	Wettkämpferkleidung	vestimenta de los atletas
167	**terminaison en développé**	press-out	Nachdrücken	terminación a fuerza
168	**terminer un essai**	finish a lift	einen Versuch beenden	terminar un intento
169	**«à terre!»**	«down!»	«Ab!»; «Boden!»	«¡a tierra!»
170	**tirage (technique)**	pull	Zug	tirón
171	**tirage au sort des concurrents**	drawing of lots	Auslosen der Wettkämpfer	sorteo para la salida de los participantes
172	**total des deux mouvements**	total result	Summe aus zwei Wettkämpfen	total de los dos movimientos (suma)
173	**total olympique**	olympic total	Summe der Wettkämpfe im Olympischen Dreikampf	total olímpico
174	**toucher le sol avec le genou**	touching the ground with the knee	Berühren des Bodens mit dem Knie	tocar el suelo con la la rodilla
175	**validité du mouvement**	correctness of movement	gültige Bewegungsausführung	validez del movimiento
176	**vitesse d'exécution**	speed of execution	Ausführungsgeschwindigkeit	velocidad de ejecución

ENGLISH
ALPHABETICAL INDEX

A

adhesive plaster, 157
allow another attempt, 2
announcer, 6
ask for weight change, 42
attempt, 60
«attempt!», 61
automatic audible signal, 154

B

bantamweight (56 kg), 110
bar, 21
barbell, 22
bar collar, 35
bending the legs, 78
boots, 24
Bureau of the International Weightlifting Federation, 25

C

call of the competitor, 8
change the weight class, 30
chief referee, 32
clean, 55
clean and jerk, 56
clean the weight, 58
coach, 54
colophony powder, 132, 133
competitor's card, 26
complete extension, 71
complete extension of the arms, 72
continuous movement, 102
correctness of movement, 175
correct stance, 128
correct the grip, 145
costume of the lifters, 166
costume of the referees, 165

D

decline a lift, 148
decrease the weight, 146
diameter of the bar, 47
disc, 49
distance between the inside collars, 51
«down!», 169
drawing of lots, 171
dropping the bar, 88
drop the barbell, 89

E

electric time clock, 33
error in loading the barbell, 59
execution of an attempt, 70
execution of the movement, 69
extra attempt, 65

F

featherweight (60 kg), 122
final motionless position, 130
final position, 129
finish a lift, 168
first attempt, 134
flyweight (52 kg), 120
fourth attempt, 143

G

good lift, 64, 66
«good lift!», 23
grip, 137

H

heavier weight than class, 124
heavyweight (110 kg), 117
hook grip, 38

I

incomplete attempt, 62
incorrect movements, 103
increase of weights, 142
increase the weight, 17
inert mass, 100
inspection of the material, 83
International Weightlifting Federation, 73

J

jerk, 84
jerk the bar, 85
jury, 86, 87
jury president, 136
jury table, 162

L

last attempt, (3rd), 45
leather belt, 29

lifting costume, 98
lift the sole, 156
lighter weight than class, 114
light-heavyweight (82,5 kg), 118
light system, 160
lightweight (67,5 kg), 116
line, 94
loading of the bar, 31
lowering the body, 1

M

magnesium, 96
main score-board, 161
maintain in final motionless position, 99
position, 99
measuring of the belts, 101
middle-heavyweight (90 kg), 119
middleweight (75 kg), 121
modification of the bar, 4
modification of the plates, 5
motionless position, 82
move hands along the bar, 43

N

narrow grip, 138
no lift, 7, 63

O

olympic lifts: snatch, clean and jerk, 104
olympic total, 173
order of the competition, 105
ordinary grip, 141
overweight, 68

P

palms downwards grip, 140
pause, 16, 163
plate, 49
platform, 108
podium, 109
presentation of the athletes, 135
press-out, 167
protest card, 27
pull, 170
put the bar down, 44

R

raised weight, 123
record attempt, 164
red light, 91
refereeing, 9
referees, 10
referees' decision, 40
registration of a record, 81
replace the weight, 149
reserve competitor, 37
resin powder, 133
rubber disc, 50

S

scale, 19
scorer, 153
score sheet, 77
second attempt, 46
side referees, 11
signal lights, 92
signal to replace the bar, 155
size of the platform, 48
snatch, 12
snatch (split style), 14
snatch (squat style), 15
speed of execution, 176
split, 75
split (to), 74
split style, 158
squat, 3
squat style, 159
stand, 67
standing, 39
starting position, 127
starting weight, 111, 115
super-heavyweight (over 110 kg), 125

T

taping, 20
technical committee, 36
technical rules, 147
timekeeper, 34
total result, 172
total weight lifted, 126
touching the ground with the knee, 174
turning over of the wrists, 150
two hand clean and jerk, 57
two hand snatch, 13
two-minute delay, 41

V

vertical position, 131
vest with short sleeves, 97

W

warm-up room, 152
warning by the timekeeper, 18
weighing-in, 106, 107
weighing-in list, 95
weighing-in room, 151
weighing sheet, 76
weight classes, 28
weight-lifter, 79
weight-lifting, 80
weight of barbell and collars, 112
weight of the discs (plates), 113
white light, 90
wide grip, 139
width of the feet, 53
width of the grip, 93
width of the hands, 52
world record, 144

DEUTSCH
ALPHABETISCHES REGISTER

A

«Ab!», 169
Abstand zwischen den Scheiben, 51
Anfangsmasse, 111, 115
Ansager, 6
Anzeigetafel, 161
aufrecht, 39
Aufruf, 8
Aufwärmraum, 152
Ausfall, 158
Ausfallposition (der Beine), 75
in Ausfallstellung gehen, 74
Ausführungsgeschwindigkeit, 176
Ausgangsgewicht, 111
Ausgangsstellung, 127
Auslosen der Wettkämpfer, 171

B

Balance, 19
Bantamgewicht (56 kg), 110
korrekte Beinstellung, 128
Berufungsjury, 87
Berühren des Bodens mit dem Knie, 174
Beugen der Beine, 78
Beugen des Körpers, 1
durchgängige Bewegung, 102
Bewegungsausführung, 69
gültige Bewegungsausführung, 175
unkorrekte Bewegungsausführung, 103
vollständige Bewegungslosigkeit, 82
Binde, 20
«Boden!», 169
Bühne, 67
Büro des Internationalen Gewichtheberverbandes, 25

D

Drehen der Handgelenke, 150
Durchmesser der Hantelstange, 47

E

Endstellung, 129, 130
Entscheidung des Kampfgerichts, 40
Ergebnisliste, 77
Ermahnung des Zeitnehmers, 18
Ersatzmann, 37

F

Federgewicht (60 kg), 122
Fehlversuch, 63

Fliegengewicht (52 kg), 120
2-Minuten-Frist, 41
Fussabstand, 53
die Fusssohle, 156

G

gehobene Gesamtmasse, 126
Gewicht erhöhen, 17
Gewicht fixiert, 99
Gewicht mindern, 146
offizielles Gewicht, 107
Gewicht der Scheiben, 113
Gewicht der Stange und Verschlüsse, 112
Gewichtheben, 80
Gewichtheber, 79
Gewichthebertrikot, 98
falsche Gewichtsauflage, 59
Gewichtsklasse, 28
Gewichtsklasse wechseln, 30
Gleichgewicht, 19
Griff, 137
Griff berichtigen, 145
einfacher Griff, 141
enger Griff, 138
Griff in Pronationsstellung, 140
weiter Griff, 139
Griffbreite, 93
Grösse des Heberbodens, 48
«Gültig!», 23
Gummischeibe, 50
Gürtel, 29

H

Hakengriff, 38
Handabstand, 52
Hantel, 22
die Hantel absetzen, 44, 149
Hantel fallen lassen, 89
Hantel loslassen, 88
Hantel stossen, 85
Hantel umsetzen, 58
Hantelstange, 21
Hauptkampfrichter, 32, 136
Heberboden, 108
Heberschuh, 24
Heftpflaster, 157
zur Hochstrecke gebrachtes Gewicht, 123
Hocke, 3, 159

I

Internationaler Gewichtheberverband, 73

J

Jury, 86
Jurytisch, 162

K

Kampfrichter, 10
Kampfrichterkleidung, 165
Kampfrichterurteil, 9
Klatschzeichen, 154
Kniebeugen, 78
Kolophoniumpulver, 132, 133
technische Kommission, 36

L

Laden der Stange, 31
rote Lampe, 91
weisse Lampe, 90
Lampen, 92
Ledergürtel, 29
Leichtgewicht (67,5 kg), 116
Leichtschwergewicht (82,5 kg), 118
Lichtanlage, 160
Linie, 94
Listenführer, 153

M

Magnesium, 96
Masse erhöhen, 17
Masse unter der gemeldeten Gewichtsklasse, 114
Masse über der gemeldeten Gewichtsklasse, 124
Masse verringern, 146
Materialbegutachtung, 83
Meldekarte, 26
Messen des Gürtels, 101
Mittelgewicht (75 kg), 121
Mittelschwergewicht (90 kg), 119
Mullbandagen, 20

N

Nachdrücken, 167

O

Olympischer Dreikampf: Drücken, Umsetzen und Stossen, 104

P

Podium, 67
Protestkarte, 27

R

technische Regeln, 147
Reissbewegung mit Ausfallansatz, 14
Reissen, 12
Reissen mit Ausfall, 14
beidarmiges Reissen, 13
Reissen in der Hocke, 15
Rekord homologisieren, 81
Rekordversuch, 164

S

Scheibe, 49
Scheibenhantel, 22
Schwergewicht (110 kg), 117
Seitenrichter, 11
Siegerpodest, 109
Signal zum Absetzen der Hantel, 155
automatisches Signal, 154
Signallampen, 92
Stange, 100
stehend, 39
Steigerung der Massenauflage, 142
Stossen, 84
beidarmiges Stossen, 57
unvollständiges Strecken der Arme, 72
vollständiges Strecken der Arme, 71
Summe der Wettkämpfe im Olympischen Dreikampf, 173
Summe aus zwei Wettkämpfen, 172
Superschwergewicht (über 110 kg), 125

T

Trainer, 54
Trikot mit kurzen Ärmeln, 97

U

Übergewicht, 68
Umsetzen, 55
Umsetzen und Stossen, 56
Unterbrechung, 16
Unterbrechungszeit, 163

V

Veränderung des Griffs, 43
Verschluss der Hantelstange, 35
Versuch, 60
«Versuch!», 61
einen Versuch ausführen, 70
einen Versuch beenden, 168
dritter Versuch, 45

einen Versuch ungültig erklären, 7
erster Versuch, 134
gültiger Versuch, 64, 66
letzter Versuch, 45
ungültiger Versuch, 63
unvollständiger Versuch, 62
auf einen Versuch verzichten, 148
vierter Versuch, 143
einen neuen Versuch zugestehen, 2
zusätzlicher Versuch, 65
zweiter Versuch, 46
Vertikalposition, 131
Vorstellen der Wettkämpfer, 135

W

Wechsel der Hantelstange, 4
Wechsel der Masse beantragen, 42
Wechsel der Scheiben, 5
Weltrekord, 144
Wettkämpferkleidung, 166
Wettkampffolge, 105
Wiegekarte, 76
Wiegen, 106
Wiegeraum, 151
Wiegeliste, 95

Z

elektrische Zeitnahme, 33
Zeitnehmer, 34
Zug, 170

A

advertencia (aviso) del cronometrador, 18
agarre, 137
agarre ancho, 139
agarre en pronación, 140
agarre estrecho, 138
agarre normal, 141
anchura de toma, 93
anulación del intento, 7
anunciador, 6
arbitraje, 9
árbitros laterales (jueces), 11
arrancada, 12
arrancada a dos brazos, 13
arrancada en flexión (en squat), 15
arrancada en tijeras (en split), 14
«¡a tierra!», 169
aumentar el peso, 17
aumento de la carga, 142

B

bajada del cuerpo, 1
bajar la barra, 149
balanza (báscula), 19
barra, 21
botas, 24

C

cambiar de categoría de peso, 30
cambio de la barra, 4
cambio de los discos, 5
camiseta de mangas cortas, 97
cargada, 55
carga de la barra, 31
cargar la barra (hasta los hombros), 58
carro, 22
categoría de peso, 28
cinturón de cuero, 29
collarines (grilletes-topes) de la barra, 35
comisión técnica, 36
compostura de los árbitros, 165
compostura de los atletas, 166
conceder un nuevo intento, 2
crochetage (toma agarrada), 38
cronometrador, 34
cronómetro eléctrico, 33
cuarto intento, 65, 143

D

decisión de los árbitros (jueces), 40
dejar caer la barra, 89
depositar (acompañar) la barra, 44
de pie, 39
despacho de la Federación International de Halterofilia, (F.I.H.), 25
desplazar las manos sobre la barra, 43
diámetro de la barra, 47
dimensión de la tarima, 48
disco, 49
disco de caucho, 50
distancia entre los discos, 51
dos minutos (faltan dos minutos), 41
dos tiempos, 56
dos tiempos a dos brazos, 57

E

ejecución del movimiento, 69
ejecusión de un intento (realizado), 70
elevar la planta de los pies, 156
entrenador, 54
error de la carga de la barra, 59
esparadrapo, 157
estilo en flexión (squat), 159
estilo en tijera (split), 158
exceso de peso corporal, 68
extensión completa, 71
extensión completa de los brazos, 72

F

Federación Internacional de Halterofilia, 73
flexión de las piernas en tijeras, 75
flexión de las piernas, 78

G

giro de las muñecas, 150

H

halterofilia, 80
halterófilo, 79
hoja de los resultados, 77
hoja de pesaje del levantador, 76
homologación de un récord, 81

I

impulso, 84
inmovilidad completa, 82

inspección del material, 83
intento, 60
intento de récord, 164
intento incompleto, 62
intento no válido, 63
intento válido, 64, 66

J

jueces, 10
juez central, 32
jurado, 86
jurado de apelación, 87

L

levantador (competidor) suplente, 37
levantamiento «nulo», 60
límite, 94
lista de pesaje, 95
luz blanca, 90
luz roja, 91

LL

llamada del levantador (competidor), 8

M

magnesia, 96
maillot de levantador, 98
mantener en equilibrio, 99
medida de los cinturones, 101
mesa del jurado, 162
movimiento continuo, 102
movimientos olímpicos: arrancada, dos tiempos, 104
movimientos incorrectos (arrancada con dos brazos), 103

N

«¡nulo!», 61

O

orden de las competiciones, 105

P

parada, 16
partirse, 74
pedir un cambio de pesas, 42
pesaje (sala de pesaje), 106

pesaje oficial, 107
peso de la barra y los collarines-topes, 112
peso de los discos, 113
peso gallo (56 kg), 110
peso inferior a la categoría, 114
peso inicial, 111, 115
peso levantado, 123
peso ligero (67,5 kg), 116
peso medio (75 kg), 121
peso mosca (52 kg), 120
peso muerto, 100
peso pesado (110 kg), 117
peso pesado ligero (82,5 kg), 118
peso pluma (60 kg), 122
peso semipesado (90 kg), 119
peso superior a la categoría (pasarse el peso), 124
peso superpesado (más de 110 kg), 125
peso total levantado, 126
podium de vencedores, 109
polvo de colofonia, 132
polvo de resina, 133
posición correcta de las piernas, 128
posición de salida, 127
posición final, 129
posición final sin movimiento, 130
posición sentadilla, 3
posición vertical, 131
presentación de los atletas, 135
presidente del jurado, 136
primer intento, 134

R

raya, 94
récord del mundo, 144
rectificar la toma, 145
reducir el peso, 146
reglas técnicas, 147
renunciar a un intento, 148

S

sala de calentamiento, 152
sala de pesaje, 151
secretario de competición, 153
segundo intento, 46
señal automática sonora, 154
señal para bajar la barra, 155
separación de las manos, 52
separación de los pies, 53
sistema de luces, 92, 160
sorteo para la salida de los participantes, 171
suelta de la barra, 88

T

tablero (pizarra de anuncios), 161
tarima, 67
tarima de competición, 108
tarjeta de competidor, 26
tarjeta de protesta, 27
terminación a fuerza, 167
terminar un intento, 168
tiempo de descanso, 163
tirón, 170
tocar el suelo con la rodilla, 174
toma, 137
total de los dos movimientos (suma), 172
total olímpico, 173

U

último intento (3o intento), 45

V

validez del movimiento, 175
«¡válido !», 23
velocidad de ejecución, 176
vendaje de gasa, 20

W

Yerk (lanzar la barra desde los hombros hasta la extensión de los brazos), 85